

Kostenlose  
Fitness-Schnupper-  
kurse des  
Tus Gensingen



## FÜR ALLE DIE FIT BLEIBEN ODER WERDEN WOLLEN!

- ✓ Verbessere deine Kondition und Beweglichkeit
- ✓ Stärke dein Selbstbewusstsein und Konzentration
- ✓ Forme deinen Körper
- ✓ Mitreißende Musik
- ✓ Abwechslung und Spaß durch vielfältige Übungen

**Fit-Box:** 13. November 17

**Fit-Mix:** 20. November 17

jeweils von 20.00-21.30 Uhr

# POWER

**Fit-Mix Ganzkörper-Workout** das sowohl das Herz-Kreislauf-System, als auch Muskulatur und Beweglichkeit trainiert. **Koordinations- und Kräftigungsübungen** für Bauch, Beine, Arme, Po und Rückenmuskulatur, sowie **Balance- und Dehnübungen** für Gleichgewichtssinn und Körperhaltung.

# DICH AUS!

**Fit-Box** Boxtraining das neben der gesamten Körpermuskulatur vor allem **Ausdauer** und **Konzentration** schult. **Kombinationsboxen** mit boxtypischer Arm- und Beinarbeit, sowie Intervalltraining mit **Power Sequenzen** für Bauch, Beine, Rücken, Arme und Po.

Goldberghalle Gensingen | Alzeyer Straße, 55457 Gensingen | Trainerin: Verena Beckhaus |  
Info unter: 0176 99769151 | Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich